Timex® Ironman® SLEEK™ 250-Lap Watch Training Tips

You can set the SLEEK™ 250 with the target pacer to give clear audible alerts that let you know when to speed up or slow down.

PACE

Pace is the number of minutes it takes you to run one mile or kilometer. While training, you can set a pace slightly faster than your race pace to build speed. When you are racing, you can adjust your pace to make up for slow miles or avoid burnout from starting out too fast.

Use the Target pacer feature to set a pace goal, and the watch will alert you if you're running too fast, too slow or on pace.

Pace Reference Chart

TARGET PACE		Mile Time			
Mile Time	KM Time	5K	10K	Half Marathon	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:05:33	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:12:06	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:18:39	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:25:12	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:31:45	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:38:18	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:44:51	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:51:24	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:57:57	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	2:04:30	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:11:03	4:22:05
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:24:09	4:48:17
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:37:15	5:14:29
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:50:21	5:40:41
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	3:03:27	6:06:53

INTERVAL TRAINING

Intense periods of activity interspersed with recovery periods of slower activity help you train more intensely and for longer periods. Combining aerobic and anaerobic activity in this way helps you:

- Target workouts for improving speed, cardiovascular and muscular endurance, threshold, or other goal.
- Speed up your body's processing of lactic acid
- Reduce the risk of injury

You can set up 2 separate interval workouts, each with up to 8 intervals.

You should set up these interval workouts to train for a specific goal. To train for endurance, for example, you might set up a classic 1-mile repeat workout: 3 to 6 repetitions of one fast interval interspersed with 1-minute recovery periods.

Or, to train for speed, you might run sets of 4 x 400m, using all 8 intervals in the workout: 4 repetitions consisting of fast intervals (at slightly more than your race pace), each followed by a 2-minute recovery period.

NOTE: Times, speeds, and workouts described in the prior sections are examples only. Consult your doctor before beginning an exercise program to confirm a workout plan that is right for you.

FRANÇAIS

Montre Timex® Ironman® SLEEK™ 250-tours Conseils d'exercice

Il est possible de régler la montre SLEEK™ 250 avec le moniteur d'allure pour donner des alertes sonores distinctes pour indiquer quand accélérer ou ralentir.

ALLURE

L'allure est le nombre de minutes nécessaire pour courir une mille ou un kilomètre. En exercice, vous pouvez régler une allure légèrement plus rapide que votre allure de course pour gagner en vitesse. Pendant une course, vous pouvez ajuster votre allure pour rattraper les milles/kilomètres plus lent(e)s ou éviter l'épuisement pour avoir commencer trop rapidement.

Utilisez la fonction Moniteur d'Allure pour définir l'allure visée et la montre vous alertera si vous courrez trop rapidement, trop lentement ou si vous avez la bonne allure.

TIMEX IRONMAN®
TRAIN SMARTER™

P: 991-095730-01 D: 990-095541-01
Printed in China

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Des périodes d’activité intense alternées de périodes de récupération d’activité plus lente vous aident à vous entrainer plus intensément et pour des périodes plus longues. Combiner une activité aérobique et anaérobique de cette façon vous aide à :

- Cibler les séances d’exercice pour améliorer la vitesse, l’endurance cardiovasculaire et musculaire, seuil de vitesse et autres objectifs.
- Accélérer l’assimilation lactique de votre corps
- Réduire les risques de blessures

Vous pouvez configurer 2 séances d’exercice par intervalles distinctes, chacune avec jusqu’à 8 intervalles.

Ces séances d’exercice par intervalles doivent être utilisées pour vous entrainer pour un objectif spécifique. Pour vous entrainer en endurance, par exemple, vous pouvez configurer une séance d’exercice classique d’1 mille : 3 à 6 répétitions alternées d’une intervalle rapide avec des périodes de récupération d’1 minute.

Ou, pour vous entrainer en vitesse, vous pouvez courir 4 x 400 m, en utilisant 8 intervalles dans la séance d’exercice : 4 répétitions consistant en des intervalles rapides (légèrement plus rapides que votre allure de course), chacune suivie d’une période de récupération de 2 minutes.

REMARQUE : Les temps, vitesse et séances d’exercices décrits dans la section précédente servent seulement d’exemple. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d’exercice pour confirmer le plan de séances d’exercice qui vous convient.

ESPAÑOL

Consejos de entrenamiento del reloj Timex® Ironman® SLEEK™ de 250 vueltas

Puede programar el reloj SLEEK™ 250 con el marcador de ritmo previsto a dar alertas sonoras que le avisarán cuándo acelerar o frenar.

PASO

Paso o ritmo es el número de minutos que usted se demora en correr una milla o un kilómetro. Mientras se entrena, se puede establecer un paso algo más rápido que su ritmo de competencia para ganar velocidad. Cuando está en competencia, puede hacer millas de ajuste lentas o evitar quemarse por comenzar muy rápido.

Use la función regulador de paso para establecer una meta de ritmo, y el reloj le alertará si va corriendo muy rápido, muy despacio o al ritmo.

ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS

Intensos períodos de actividad intercalados con períodos de recuperación de actividad más lenta, le ayudarán a entrenarse con más intensidad y durante más tiempo. Combinando actividad aeróbica y anaeróbica de este modo le ayuda a:

- Proponerse los ejercicios para mejorar la velocidad, resistencia muscular y cardiovascular, puesta a punto u otra meta.
- Acelerar el procesamiento corporal del ácido láctico.
- Reducir el riesgo de lesión.

Se puede programar hasta 2 ejercicios interválicos separados, cada uno compuesto de hasta 8 intervalos.

Usted debe programar estos ejercicios interválicos para entrenarse hacia una meta específica. Para entrenar por resistencia, por ejemplo, usted puede establecer un ejercicio de una milla clásica repetitivo: de 3 a 6 repeticiones de un intervalo rápido intercalado con períodos de recuperación de 1 minuto.

O, para entrenarse por velocidad, usted puede correr series de 4 x 400m, usando todos los 8 intervalos en el ejercicio: 4 repeticiones consistentes de intervalos rápidos (o algo más que su ritmo de competencia), cada uno seguidos por períodos de 2 minutos de recuperación.

NOTA: Tiempos, velocidades y ejercicios descritos en las secciones anteriores son ejemplos solamente. Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar el plan de ejercicios que es apropiado para usted.

